

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 2

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	GRANOLA ORZECHOWA Z MLEKIEM, JABŁKO 1. Granola orzechowa 2. Mleko 3. Jabłko <i>Alergeny: gluten (1) mleko (7) orzechy (8)</i>	KANAPKA Z MASŁEM I GOTOWANĄ PIERŚIĄ INDYKA, PAPRYKA, BAWARKA 1. Chleb mieszany 2. Masło 3. Pierś gotowana z indyka 4. Papryka 5. Herbata czarna 6. Mleko <i>Alergeny: mleko (7) gluten(1)</i>	I danie: zupa gołąbkowa (250 ml) (mięso mielone z szynki wieprzowej, włoszczyzna, ryż, kapusta, cebulka, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, cukier, przyprawa Smak Natury) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 23g, tłuszcze 5 g, wartość energetyczna: 157 kcal</i> II danie: owocowy przysmak przedszkolaka – pyzy w sosie truskawkowym (pyzy 80g, sos 80g) (drożdże, mąka pszenna, truskawki, cukier, sól, kisiel truskawkowy) <i>Alergeny: mleko, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 14g, węglowodany 38g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 307 kcal</i>	ŚWIEŻE OWOCE - GRUSZKA, BANAN 1. Gruszka 2. Banan <i>Alergeny: -</i>
WTOREK	CHLEB MIESZANY, MASŁO, GOTOWANA PIERŚ INDYKA, SZYNKA WIEPRZOWA, SER ŻÓŁTY GOUDA, SAŁATA LODOWA, POMIDOR, OGÓREK ZIELONY, PAPRYKA, HERBATA OWOCOWA 1. Chleb mieszany 2. Masło 3. Gotowana pierś indyka 4. Szynka wieprzowa 5. Ser żółty gouda 6. Sałata lodowa 7. Pomidor 8. Ogórek zielony 9. Papryka 10. Herbata owocowa <i>Alergeny: 1</i>	PARÓWKA DROBIOWA, CHLEB MIESZANY Z MASŁEM, KETCHUPEM I OGÓRKIEM ZIELONYM 1. Parówki drobiowe 2. Masło 3. Chleb mieszany 4. Ketchup 5. Ogórek zielony <i>Alergeny: mleko (7) gluten (1)</i>	I danie: rosół z makaronem (zupa 200 ml, makaron 60g) (kura rosółowa, kurczak, marchew, pietruszka korzeń, seler, por zapiekany, sól, pieprz, lubczyk, przyprawa Smak Natury, makaron nitki z pszenicy durum) <i>Alergeny: seler, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 30g, tłuszcze 6g, wartość energetyczna: 206 kcal</i> II danie: potrawka z kurczaka, ryż, marchewka z groszkiem (ryż 100g, kurczak z sosem 100g, marchewka z groszkiem 50g) (filet z kurczaka, sól, pieprz, Smak Natury, śmietanka roślinna, masło 100% roślinne, wywar mięsno-jarzynowy, ryż, marchew z groszkiem, cukier, sok z cytryny, mąka pszenna) <i>Alergeny: gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 42g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 325 kcal</i>	BUDYŃ WANILIOWY W SŁOICZKU, MANDARYNKA 1. Mleko 2. Budyń waniliowy 3. mandarynka <i>Alergeny: mleko (7)</i>
ŚRODA	JAJECZNICA Z NASIONAMI, BUŁKA Z MASŁEM, KABANOSEM I OGÓRKIEM KISZONYM, BAWARKA 1. Jajka 2. Siemię lniane 3. Mieszanka nasion 4. Bułka 5. Kabanos 6. Ogórek kiszony 7. Masło 8. Herbata 9. Mleko <i>Alergeny: 3, 7, 10</i>	SOK JABŁKOWY, PAŁECZKA SERA TOPIONEGO, MARCHEWKA SUROWA 1. Sok jabłkowy 2. Pałeczka sera topionego 3. Marchewka <i>Alergeny: mleko (7)</i>	I danie: krupniczek (250ml) (wywar jarzynowy, kasza, marchew, seler, pietruszka, por, ziemniaki, cebulka prażona, czosnek, majeranek) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 20g, tłuszcze 5,5g, wartość energetyczna: 150 kcal</i> II danie: makaron świderki, chili con carne (makaron 100g, chili 100g) (makaron, mięso-łopatka wieprzowa, pomidory, groszek, cebula, czosnek, pieprz, sól, oregano, mąka pszenna) <i>Alergeny: gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 45g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 360 kcal</i>	JABŁKO, CHRUPKI KUKURYDZIANE 1. Jabłko 2. Chrupki kukurydziane <i>Alergeny: -</i>
CZWARTEK	KANAPKI Z MASŁEM I 3 RODZAJAMI SERKÓW BIAŁYCH Z WARZYWAMI 1. Serek wiejski 2. Ser półtłusty kostka 3. Pasta serowo-paprykowa 4. Pomidor 5. Ogórek zielony 6. Sałata lodowa 7. Chleb mieszany 8. Masło <i>Alergeny: mleko (7) gluten (1)</i>	WAFLE RYŻOWE Z DOMOWĄ NUTELLĄ, HERBATA OWOCOWA 1. Wafle ryżowe 2. Kakao 3. Daktyle 4. Mleko 5. Herbata owocowa <i>Alergeny: mleko (7), soja (6)</i>	I danie: zupka fasolowa (250ml) (włoszczyzna, ziemniaki, fasola biała, śmietanka roślinna, przyprawa Smak Natury, cebulka prażona, majeranek, pieprz) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 4g, węglowodany 26g, tłuszcze 6,5g, wartość energetyczna: 180 kcal</i> II danie: udko pieczone, ziemniaki, surówka z białej kapusty z marchewką (Udko 70g, ziemniaki 120g, surówka 50g) (podudzie z kurczaka bez kości, sól, pieprz, papryka, olej, majeranek, czosnek, ziemniaki, kapusta biała, marchewka) <i>Alergeny: -</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 43g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 352 kcal</i>	KOKTAIL Z BANANAMI I TRUSKAWKAMI NA KEFIRZE, WAFLE RYŻOWE 1. Banan 2. Truskawki 3. Kefir 4. Wafle ryżowe <i>Alergeny: mleko (7)</i>
PIĄTEK	BUŁKA KAJZERKA Z SERKIEM TOPIONYM, KIEŁBASĄ PODSUSZANĄ, PASTĄ Z TUŃCZYKA Z MAJONEZEM, OGÓREK KISZONY, OGÓREK ZIELONY, RZODKIEWKA, KIEŁKI 1. Bułka kajzerka 2. Kiełbasa podsuszana 3. Tuńczyk 4. Majonez 5. Ogórek kiszony 6. Ogórek zielony 7. Rzodkiewka 8. Kiełki 9. Masło 10. Serek topiony <i>Alergeny: 1, 7, 10, 3,4</i>	CHLEB WASA Z PASZTETEM Z INDYKA, SEREM ŻÓŁTYM I OGÓRKIEM KISZONYM 1. Chleb wasa 2. Pasztet z indyka 3. Ser gouda 4. Ogórek kiszony <i>Alergeny: gluten (1) mleko, (7)</i>	I danie: kremik z batatów i marchewki (250ml) (wywar jarzynowy, marchew, bataty, sól, pieprz, zioła prowansalskie, czosnek, śmietanka roślinna, cukier) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 29g, tłuszcze 7 g, wartość energetyczna: 199 kcal</i> II danie: naleśniki z serkiem waniliowym (naleśniki 140g, serek waniliowy 50g) (jajko, mąka, serek waniliowy, śmietanka roślinna) <i>Alergeny: gluten, jaja, mleko w serku waniliowym</i> <i>Składniki odżywcze: białko 14g, węglowodany 52g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 363 kcal</i>	ŚWIEŻY OWOCE – BANAN 1. Banan <i>Alergeny: -</i>

Do potraw, u których nie ma podanego napoju jest podana woda źródlana 200 ml na osobę. Alergeny wymienione w Rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady UE nr 1169/2011 podane zostały w nawiasach: gluten (1), skorupiaki (2), jaja (3), ryby (4), orzeszki ziemne (5), soja (6), mleko (7), orzechy (8), seler (9), gorczyca (10), sezam (11), dwutlenek siarki i siarczany (12), tulin (13), mięczaki

(14). * Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. produkty z mięsa) mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorczycy. Gramatura oraz kaloryczność posiłków zamieszczona jest na stronie internetowej Przedszkola